

LVS Sportangebot

gültig ab 11.11.2024

Christinahalle und Anbau

Montag

| | | |
|-------------------|---|----|
| 16.15 – 17.15 Uhr | Sport, Spiel, Spaß (2 – 4 Jahre mit Begleitung) L: S. Dufrenne (0171 4910315) | 18 |
| 17.15 – 18.15 Uhr | Sport, Spiel, Spaß (2 – 4 Jahre mit Begleitung) L: Biggi Popp (02238 13860) | 20 |
| 18.15 – 19.15 Uhr | Rückenschule L: Leonie Später (0157 36001615) | 40 |
| 19.15 – 20.30 Uhr | Bodyforming L: Katrin Abs (02238 300189) | 62 |

Dienstag

| | | |
|-------------------|--|----|
| 17.30 – 18.30 Uhr | Pilates L: Marija Bosbach (0177 1728496) | 43 |
| 18.30 – 20.00 Uhr | Powerworkout L: Vanessa Rochaz (0176 24262839) | 64 |

Anbau →

| | | |
|-------------------|--|----|
| 20.00 – 20.45 Uhr | Bodybalance L: Vanessa Rochaz (0176 24262839) | 60 |
| 20.00 – 22.00 Uhr | Basketball (Erwachsene) L: Christopher Braun (0157 76623314) | 83 |

Mittwoch

**Finden im
Wechsel statt**

| | | |
|------------------------|---|----|
| 16.00 – 17.00 Uhr | Fit for Kids (4 – 6 Jahre) L: Nadine Dickhof (0177 5245311) | 23 |
| | Sport, Spiel, Spaß (2 – 4 Jahre mit Begleitung) L: Nathalie Wendt (0176 80711147) | 16 |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Faszientraining L: Marlene Kurtenbach (0221 795872) | 42 |
| Alle 2 Wochen → | Fit for Kids (4 – 6 Jahre) L: Nathalie Wendt (0176 80711147) | 17 |
| 18.00 – 19.00 Uhr | Keine Angst vor der Waage L: Marlene Kurtenbach (0221 795872) | 79 |

Donnerstag

| | | | |
|----------------|-------------------|--|----|
| | 16.00 – 17.00 Uhr | Fit for Kids (6 bis 9 Jahre) L: Lana Schröder (0176 55590704) | 32 |
| | 19.00 – 20.00 Uhr | Gymnastik für Frauen L: Marlene Kurtenbach (0221 795872) | 68 |
| Anbau → | 18.00 – 19.00 Uhr | Core Training (Bauch/Rücken/Haltung) L: Vanessa Rochaz (0176 24262839) | 45 |
| Anbau → | 19.00 – 20.00 Uhr | Yoga (Einsteiger-Kurs) L: Silke Küster (01724434829) | 44 |
| | 20.00 – 22.00 Uhr | Volleyball ohne Trainer L: Udo Kuhl (0157 57253420) | 87 |

Freitag

| | | | |
|----------------|-------------------|--|----|
| Anbau → | 16.00 – 17.30 Uhr | Sport für Ältere L: Eva-Maria Hauptert (02238 13852) | 65 |
| | 16.30 – 17.30 Uhr | Fit for Kids (4 bis 6 Jahre) L: Nathalie Wendt (0176 80711147) | 19 |
| | 17.30 – 18.30 Uhr | Fit for Kids (6 bis 8 Jahre) L: Nathalie Wendt (0176 80711147) | 21 |
| | 20.00 – 22.00 Uhr | Basketball (Jugendliche) L: Oliver Drehsen (0177 7079261) | 80 |

Turnhalle Papst Johannes XXIII Schule Stommeln

Montag

| | | |
|-------------------|--|----|
| 20.00 – 22.00 Uhr | Breitensport (Erwachsene) L: Franz-Josef Reiff (Tel.: 920900) (bei gutem Wetter trifft sich die Gruppe um 19.30 Uhr auf dem Sportplatz an der Aquarena, auch in den Sommerferien) | 11 |
| 20.00 – 22.00 Uhr | Volleyball (1. Mannschaft, BFS-Liga) L: Jürgen Hösterey (02238 2966) | 88 |

Mittwoch

| | | |
|-------------------|--|----|
| 18.30 – 20.00 Uhr | Aerobic und Bodyforming L: Silvana Gbur (0178 4059392) | 63 |
| 20.00 – 22.00 Uhr | Badminton (Erwachsene) L: Marwin Sanner (0172 7656571) | 86 |

Donnerstag

| | | |
|-------------------|--|----|
| 20.30 – 22.00 Uhr | Tischtennis L: Walter Franz (0177 4808855) | 81 |
|-------------------|--|----|

Freitag

| | | |
|-------------------|--|----|
| 18.00 – 20.00 Uhr | Badminton (10 – 16 Jahre) L: Paul Lücke (0175 6550673) | 22 |
| 20.00 – 21.30 Uhr | Gymnastik (Erwachsene) L: Wilfried Klotz (0157 35655773) | 67 |

Outdoorsport

Treffpunkte können sich ändern, bitte beim Übungsleiter erfragen!

Treffpunkt: Schule „An der Kopfbuche“

Mittwoch

| | | |
|-------------------|---|----|
| 18.30 – 19.30 Uhr | Laufgruppe (ca. 8 km/h) L: Barbara + Norbert Moritz (02238 13861) | 25 |
|-------------------|---|----|

Treffpunkt: Chorbusch

Freitag

| | | |
|------------------|---|----|
| 9.00 – 10.00 Uhr | Walking im Wald L: Helga Böhme-Rohde (0162 9624838) | 12 |
|------------------|---|----|

Treffpunkt: Kunstrasenplatz Büsdorf

Mittwoch

| | | |
|-------------------|--|----|
| 20.00 – 22.00 Uhr | Fußball L: Stephan Scheer (02238 476080) | 84 |
|-------------------|--|----|